Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 1.-4.klase	**Sējas pamatskola**				
pirmdiena, 02.11.2026	**1018.1**	**20.7**	**14.1**	**104.7**	**630.9**
1.Brokastis	**442.6**	**1.9**	**0.6**	**27.9**	**125.1**
Ievārījums	20	0.0	0.0	14.2	56.8
Mannas biezputra ar ķirbi(1.7)	255.9	1.9	0.6	9.7	52.3
Kumelīšu tēja.	166.7	0.0	0.0	4.0	16.0
2.Pusdienas	**575.5**	**18.8**	**13.5**	**76.8**	**505.8**
Maize(1)	24.4	3.2	1.1	20.0	103.0
Spageti.(1.)	151	3.5	1.2	21.9	112.7
Boloņas mērce.	100.1	9.0	10.5	11.0	176.3
Dārzeņu mix.	50	0.3	0.1	2.9	13.4
Ūdens ar apelsīnu.	100	0.2	0.0	1.8	8.0
Skābeņu zupa(3.7)	150	2.5	0.6	19.2	92.4
otrdiena, 03.11.2026	**947.9**	**21.8**	**9.9**	**63.6**	**432.6**
1.Brokastis	**333.3**	**2.9**	**4.9**	**8.8**	**90.6**
Miežu putraimu biezputra ar sviestu.(7)	200	2.9	4.9	5.8	78.7
Kumelīšu tēja.	133.3	0.0	0.0	3.0	12.0
2.Pusdienas	**614.6**	**19.0**	**5.0**	**54.8**	**341.9**
Piena mērce.(7)	100	1.4	1.2	3.6	31.7
Kakao ķīselis (7) ar pienu.	151	3.5	3.2	23.9	138.5
Kartupeļi	150	3.0	0.2	22.2	102.2
Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)	79.6	10.4	0.3	0.2	46.0
Biešu salāti	99	0.0	0.0	0.0	0.0
Rudzu maize.(7)	35	0.7	0.1	4.8	23.5
trešdiena, 04.11.2026	**1014.2**	**35.2**	**20.2**	**82.4**	**653.9**
1.Brokastis	**350.7**	**7.6**	**5.4**	**25.7**	**181.3**
Piparmētru tēja.	100	0.0	0.0	1.0	4.0
Auzu pārslu biezputra(1.7)	250.7	7.6	5.4	24.7	177.3
2.Pusdienas	**663.5**	**27.6**	**14.8**	**56.7**	**472.6**
Plovs ar cūkgaļu	214.5	16.4	10.5	2.4	171.2
Maize(1)	45	6.0	2.0	36.9	189.7
Dārzeņu mix.	100	0.7	0.1	5.8	26.9
Dārzeņu zupa veģetārā.	204	1.4	0.2	7.1	36.0
Kefirs(7)	100	3.2	2.0	4.5	48.8
ceturtdiena, 05.11.2026	**728.2**	**38.0**	**32.6**	**77.8**	**758.2**
1.Brokastis	**142.4**	**0.0**	**0.0**	**15.2**	**60.8**
Ievārījums	20	0.0	0.0	14.2	56.8
Piparmētru tēja.	122.4	0.0	0.0	1.0	4.0
Rīsu biezputra(7)	0	0.0	0.0	0.0	0.0
2.Pusdienas	**585.8**	**38.0**	**32.6**	**62.6**	**697.4**
Rasoļniks(7)	200.4	13.7	13.5	33.5	311.1
Kartupeļu biezenis(7)	150.2	3.2	9.8	20.2	181.8
Cepts vistu šķiņķītis	100.2	19.0	9.0	0.0	157.0
Ķīnas salāti ar tomātiem ,gurķiem dillēm un eļļu	100	1.3	0.2	4.1	23.9
Rudzu maize.(7)	35	0.7	0.1	4.8	23.5
piektdiena, 06.11.2026	**732.1**	**44.3**	**29.5**	**99.8**	**843.0**
1.Brokastis	**336.6**	**27.7**	**7.8**	**30.1**	**301.5**
Biezpiens ar krējumu(7)	120	6.9	0.6	0.7	35.8
Graudu maize ar krēmsieru un gurķi.(1.7)	49.9	20.8	7.2	25.4	249.8
Kumelīšu tēja.	166.7	0.0	0.0	4.0	16.0
2.Pusdienas	**395.5**	**16.5**	**21.7**	**69.7**	**541.5**
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu(7)	200	8.1	7.6	14.2	159.4
Jogurta krems(7) ar mērci.	150.5	2.4	12.0	18.7	192.4
Maize(1)	45	6.0	2.0	36.9	189.7

Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 5.-9.klase	**Sējas pamatskola**				
pirmdiena, 02.11.2026	**815.1**	**26.2**	**17.1**	**117.1**	**729.3**
2.Pusdienas	**815.1**	**26.2**	**17.1**	**117.1**	**729.3**
Maize(1)	45	6.0	2.0	36.9	189.7
Spageti.(1.)	180	4.2	1.3	26.3	133.8
Boloņas mērce.	120.1	10.8	12.6	13.2	211.6
Dārzeņu mix.	120	0.8	0.1	7.0	32.3
Ūdens ar apelsīnu.	100	0.2	0.0	1.8	8.0
Skābeņu zupa(3.7)	250	4.1	1.0	31.9	154.0
otrdiena, 03.11.2026	**727**	**23.5**	**5.7**	**68.0**	**419.6**
2.Pusdienas	**727**	**23.5**	**5.7**	**68.0**	**419.6**
Piena mērce.(7)	100	1.4	1.2	3.6	31.7
Kakao ķīselis (7) ar pienu.	179.5	4.1	3.7	27.8	161.3
Kartupeļi	200	4.0	0.2	29.6	136.2
Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)	99.5	12.9	0.3	0.3	57.5
Biešu salāti	99	0.0	0.0	0.0	0.0
Rudzu maize.(7)	49	1.0	0.2	6.8	32.9
trešdiena, 04.11.2026	**874.7**	**33.7**	**18.4**	**64.0**	**558.3**
2.Pusdienas	**874.7**	**33.7**	**18.4**	**64.0**	**558.3**
Plovs ar cūkgaļu	250	19.3	12.3	2.8	201.0
Maize(1)	45	6.0	2.0	36.9	189.7
Dārzeņu mix.	100	0.7	0.1	5.8	26.9
Dārzeņu zupa veģetārā.	299.7	2.0	0.3	10.4	52.8
Kefirs(7)	180	5.8	3.6	8.1	87.8
ceturtdiena, 05.11.2026	**780.4**	**48.7**	**39.7**	**85.8**	**896.0**
2.Pusdienas	**780.4**	**48.7**	**39.7**	**85.8**	**896.0**
Rasoļniks(7)	200.4	13.7	13.5	33.5	311.1
Maize(1)	9	1.2	0.4	7.4	37.9
Dzērveņu dzēriens.	150	0.3	0.5	17.9	77.5
Kartupeļu biezenis(7)	170.6	3.7	11.6	22.9	210.0
Cepts vistu šķiņķītis	150.4	28.5	13.5	0.0	235.5
Ķīnas salāti ar tomātiem ,gurķiem dillēm un eļļu	100	1.3	0.2	4.1	23.9
piektdiena, 06.11.2026	**545.1**	**22.6**	**27.4**	**80.2**	**661.0**
2.Pusdienas	**545.1**	**22.6**	**27.4**	**80.2**	**661.0**
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu(7)	349.6	14.3	13.4	24.7	278.8
Jogurta krems(7) ar mērci.	150.5	2.4	12.0	18.7	192.4
Maize(1)	45	6.0	2.0	36.9	189.7